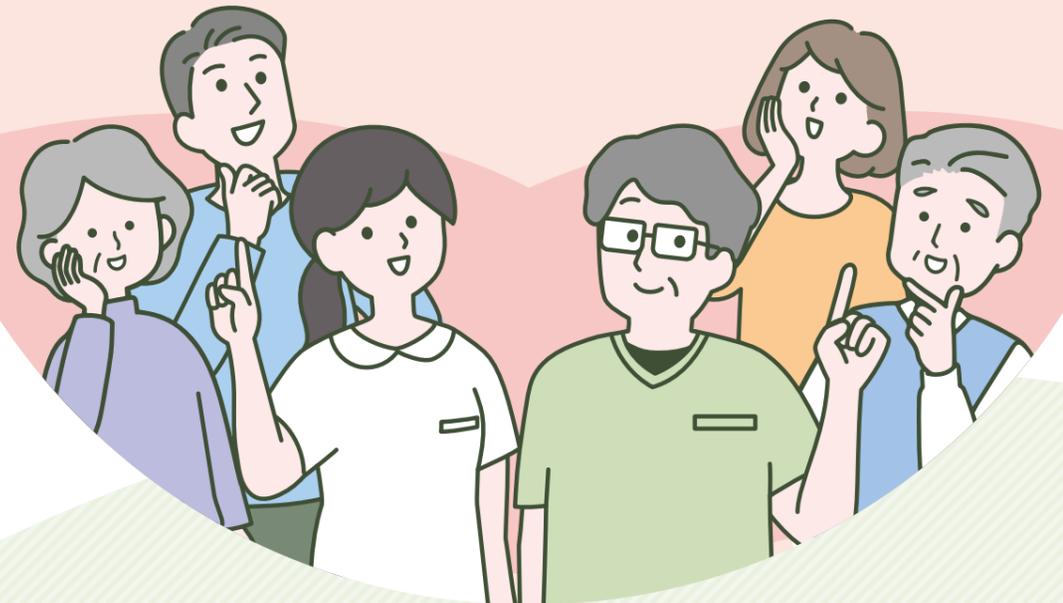


お口の健康から全身の健康へ

# 歯周病 と 全身疾患



岡山県 岡山県歯科医師会



健康おかやま21



岡山県歯科医師会  
マスコットキャラクター



# あなたのお口は健康ですか？

お口の健康を保つためには、まず自分のお口の状態を知ることが重要です。特に歯周病は口の中にとどまらず、全身の病気にも深く関係していることが分かっています。チェックリストで当てはまる項目がないか確認してみましょう。

## 歯周病のセルフチェックリスト

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたときに、口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> 疲れやストレスがかかると歯ぐきが腫れやすい   |
| <input type="checkbox"/> 歯みがきのときに出血する       | <input type="checkbox"/> 歯が長く伸びてきた               |
| <input type="checkbox"/> 硬いものが噛みにくい         | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが下がり、歯と歯の間にすきまができてきた |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる            | <input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受けていない         |
| <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする           |  |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきの色が赤い、もしくは赤黒い   |  |

1つでも当てはまったら歯周病の疑いがあります。

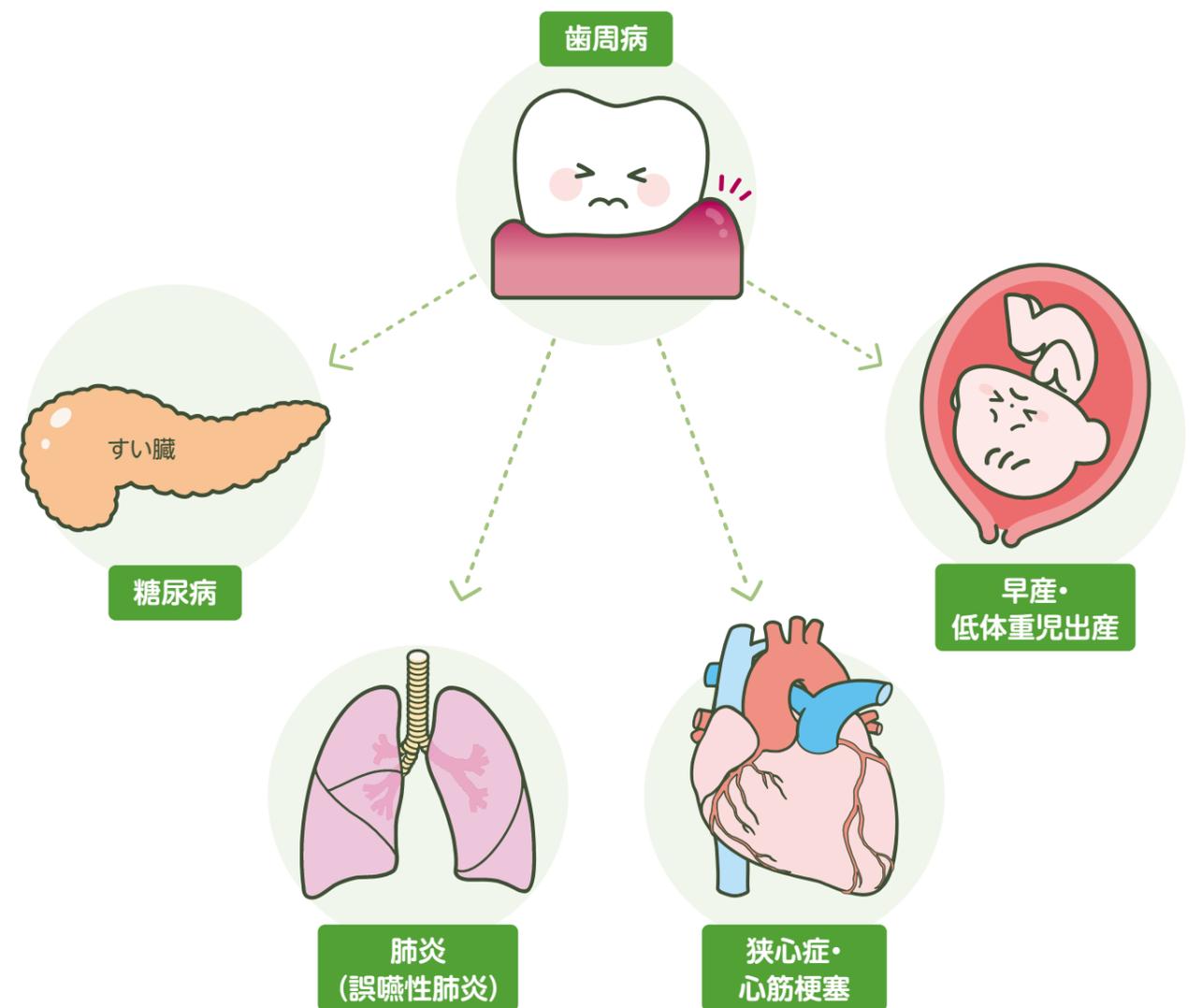
最寄りの歯科を受診して相談、治療してもらいましょう。



歯周病は自覚症状がほとんど無いまま静かに進行していきます。定期的に歯科健診を受けて適切な指導をしてもらいましょう。



# 歯周病が関連する全身疾患



## 歯周病と全身疾患のかかわり

- 糖尿病について知りたい .....3ページ
- 肺炎・誤嚥性肺炎について知りたい .....4ページ
- 狭心症・心筋梗塞について知りたい .....5ページ
- 早産・低体重児出産について知りたい .....6ページ

# 糖尿病

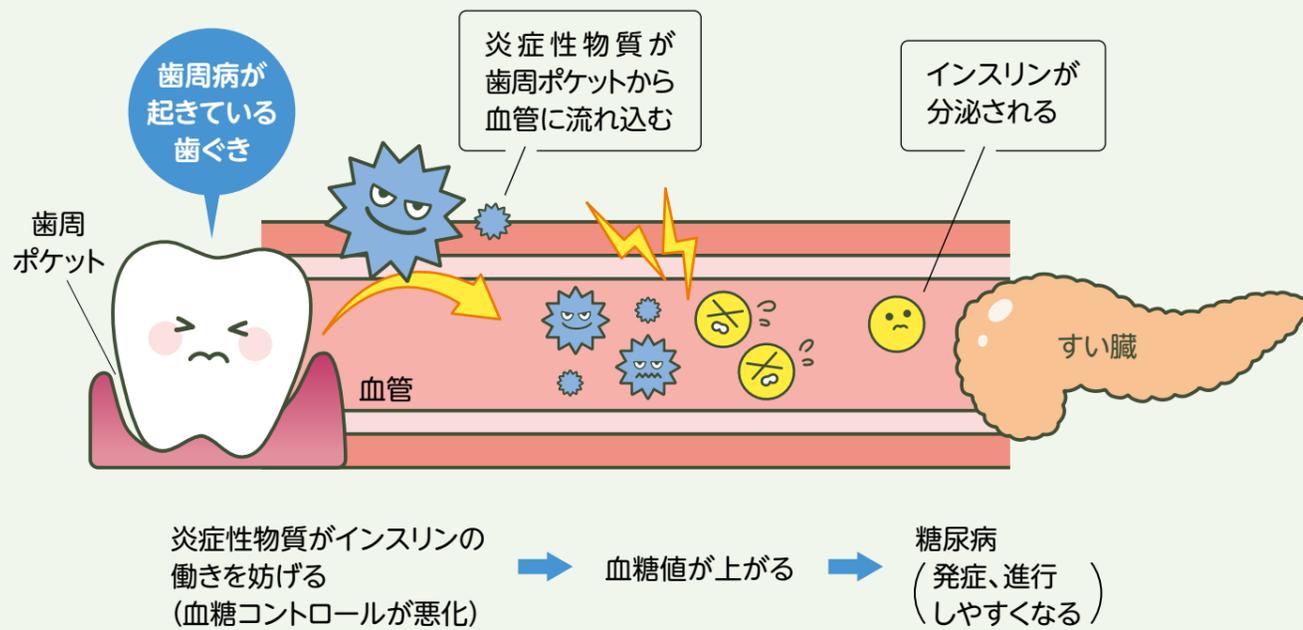
## 糖尿病と歯周病はお互いに悪影響を与えます

糖尿病はすい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの分泌が低下することで血糖値が高くなり様々な合併症を引き起こす病気です。糖尿病を発症すると血液中のブドウ糖が血管や神経に悪影響を及ぼし、網膜症や腎症、神経障害などの糖尿病合併症を引き起こします。また、糖尿病になっている方は歯周病が悪化しやすく、重度の歯周病がある方は糖尿病が悪化することが分かっています。

## 歯周病と糖尿病の関係



## 歯周病が糖尿病を引き起こす仕組み



出典：厚生労働省 iihaコラム「歯周病は万病のもと!?お口のケアで身体いつまでも若々しく」

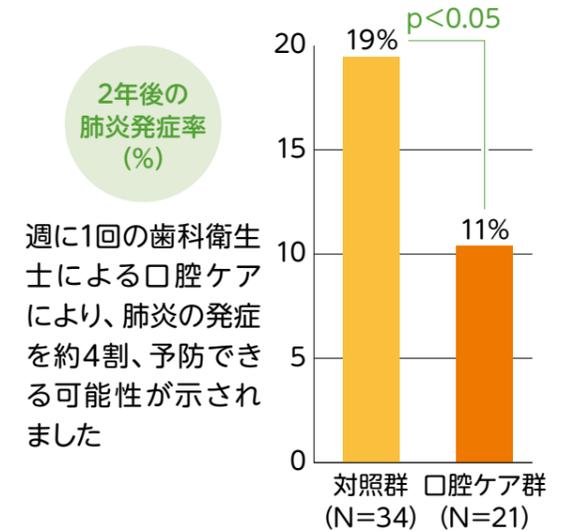
# ごえん 肺炎・誤嚥性肺炎

## 口腔ケアは肺炎予防に有効

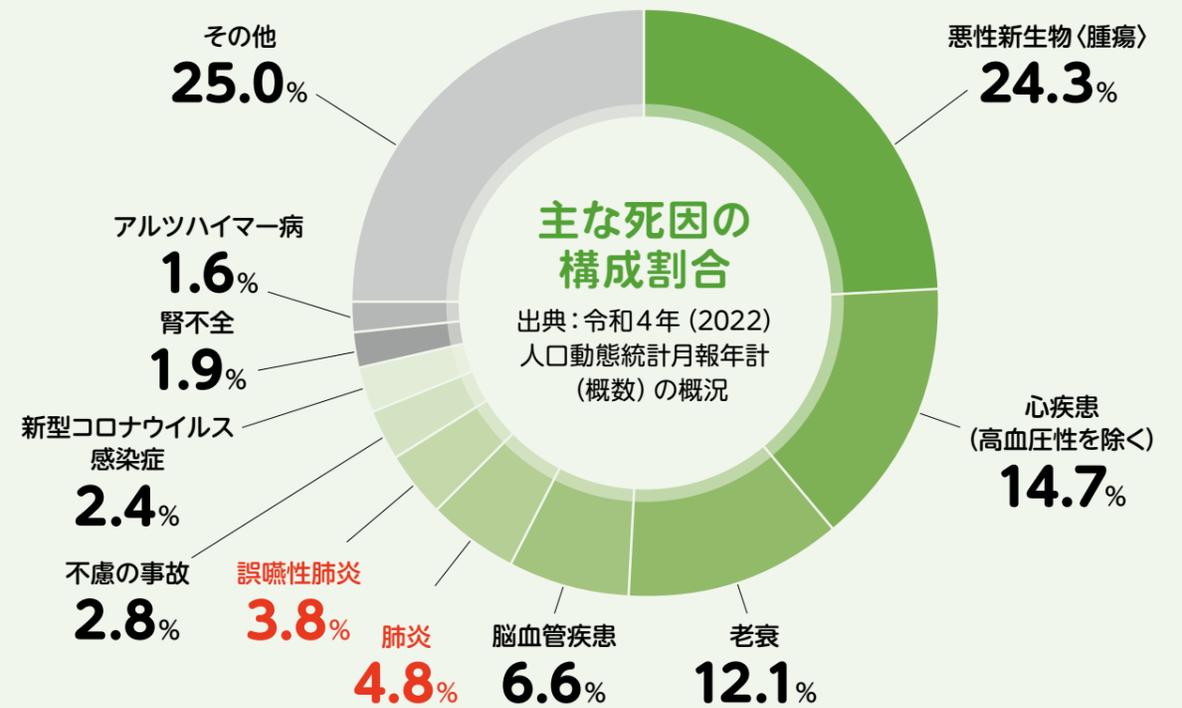


肺炎は、全ての日本人の死因の中で5位（4.8%）、誤嚥性肺炎は6位（3.8%）となっています。中でも65歳以上の死因で誤嚥性肺炎が増加しています。誤嚥性肺炎は、飲み込んだものが本来通るべき食道ではなく、間違えて気管に入ってしまう、肺炎を引き起こす病気です。口の中が汚れていると、食べ物や唾液と一緒に口内の細菌が肺の中に入りやすくなります。従って誤嚥性肺炎を予防するためには口内の細菌数を減らす「口腔ケア」が重要であると言われています。

## 要介護高齢者に対する口腔ケアの効果



(Yoneyama T.et.al.Lancet.1999)



# 狭心症・心筋梗塞

## 動脈硬化を起こした血管内壁に 歯周病菌が見つかった



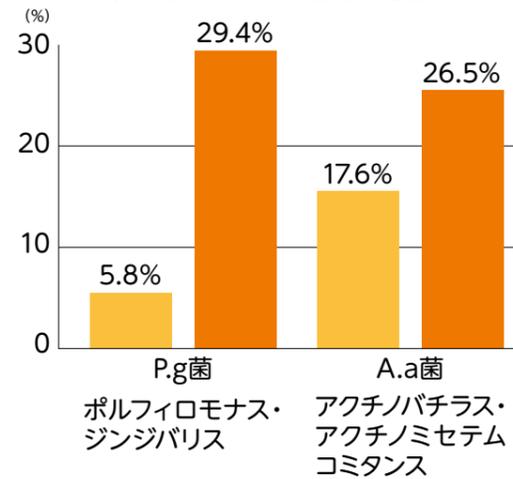
動脈硬化は血管内側にコレステロール等が沈着して血管が狭く硬くなり血液の流れが悪くなった状態を言います。この動脈硬化を起こしている

血管内壁から歯周病菌が見つっています。

狭心症は心臓を取り巻く冠動脈が動脈硬化で狭くなり心臓に十分な酸素や栄養が届かないことで起こる病気です。血管が完全に塞がって心臓を動かす筋肉に完全に栄養が届かなくなると心筋梗塞となり、これは最悪の場合、心停止で死にも直結する大変危険な病気です。

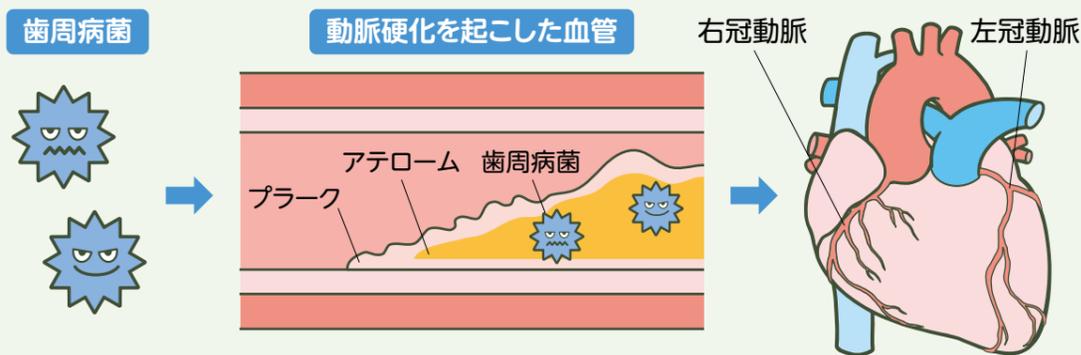
## 動脈硬化を起こした 心臓の血管壁から 歯周病菌が見つかった割合

歯周ポケットの深さ4mm以上\*が  
■ 3カ所以下 ■ 4カ所以上  
 \*軽度かそれ以上の歯周炎をさす



出典：石原和幸ほか「Journal of Clinical Microbiology」(2004年)

## 歯周病が狭心症・心筋梗塞を引き起こすしくみ



歯周病菌が血管に入り込むと炎症を引き起こす物質などが集まりお粥状(アテローム)になる。さらに進むと隆起して(プラーク)、血管が狭くなったり血栓ができて詰まったりする。

出典：からだの健康は歯とお口から～歯周病対策で健康力アップ(公益社団法人8020推進財団)

# 早産・低体重児出産

## 歯周病菌は胎児にも 影響を与えます

妊娠するとつわりで歯みがきがしづらくなったり、ホルモンの変化で歯ぐきが腫れたり、出血したりしやすくなります。

お口の中が汚れた状態が続くと歯周病が進行してしまいます。さらに、歯周病がひどくなると、歯周病菌が血管内に侵入することで早産や低体重児出産に繋がることもあります。



## 妊娠中の歯のケアについて

### やわらかめの 歯ブラシを使う

歯ぐきを傷つけないように、やわらかい歯ブラシで優しく磨く。

### 歯磨剤の 使い方を変える

気持ちが悪いときなどは香りの少ない歯磨剤を少量使うようにしてみる。

### 歯磨きの タイミングを変える

吐き気が少ない時間や、体調が良い時に歯を磨く。

### 定期的に 歯科を受診する

定期的に歯科医院を受診して問題があれば早めに対応してもらいましょう。妊娠中は、歯や歯ぐきも敏感になりがちです。自分に合った口腔ケアを続けて、必要なときには歯医者さんに相談するようにしましょう。

